

Genişletilmiş Özet

Tıp Fakóltesi Öğrencilerinin Enerji İçecekleri Konusunda Bilgi, Tutum ve Davranışları

Giriş

Enerji içecekleri (Eİ) genel olarak su, kafein, karbonhidrat, taurin, glukoronolakton başta olmak üzere L-karnitin, vitaminler, mineraler, elektrolitler ve bitki özütleri içeren non-alkolik içeceklerdir. řu an 140'tan fazla ölkede ulaşılabilir olduğu ve bu içeceklerin tüketici hedefinde çocuklar, gençler ve genç yetişkinlerin olduğu bildirilmiştir. Adolesanların denemek için, spor yapanların spor performansını, öğrencilerin ise sınav dönemlerinde çalışma performansını arttırmak için Eİ'yi yaygın olarak kullandığı saptanmıştır. Yapılan çalışmalarda üniversite öğrencilerinin Eİ kullanım oranının %51,9-81,4 aralığında olduğu bulunmuştur.

Eİ'nin sağlık üzerindeki negatif etkileri içerdiği maddelerden, özellikle de kafein dozunun fazla alımından kaynaklanmaktadır. Kafeinin fazla alınması çarpıntı, hipertansiyon, merkezi sinir sistemi uyarısı, bulantı, kusma, metabolik asidoz ve konvulsiyon riskini arttırmaktadır. Eİ'nin yüksek şeker içeriği obezite için, asidik PH'si diş çürükleri için risk faktörü olarak belirlenmiştir.

Bu çalışmada sık tüketilen ve sağlık için çeşitli sonuçları olan Eİ için tıp fakóltesi öğrencilerinin bilgi, tutum ve davranışlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Yöntemler

Bu alışma 01-31 Mayıs 2021 tarihleri arasında Kahramanmarař Sütçü İmam Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakóltesi öğrencileri arasında yapılmıştır. Öğrenciler alışma konusunda bilgilendirilmiş olup onam veren 397 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmacılar tarafından hazırlanan anket öğrencilere web üzerinden google forms ile uygulanmıştır. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri, sigara ve alkol kullanımı sorgulanmıştır. Ayrıca Eİ konusunda bilgi soruları ve literatür bilgisinden hazırlanmış önermeler öğrencilere sorulmuştur. Anketin son bölümünde ise Eİ konusunda tutum ve davranışları ortaya koyan sorular mevcuttur.

İstatistik Analiz

Veri analizi SPSS 20,0 istatistik paket programı kullanılarak yapıldı. Verilerin analizinde frekans, ortalama ve standart sapma değeri belirlendi. İstatistiksel olarak $p < ,05$ anlamlı kabul edildi. Kolmogorov – Smirnov testi ile değişkenlerin normal dağılıma uygunluğu değerlendirildi. İki grup arasındaki farklılığı ortaya koymak için Student T ve Mann-Whitney U testi kullanıldı.

Bu alışma için Kahramanmarař Sütçü İmam Üniversitesi Tıp Fakóltesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan (Tarih: 22.01.2021, Sayı: 04) izin alındı. Kahramanmarař Sütçü İmam Üniversitesi ve Gaziantep Üniversitesi Tıp Fakóltesi Dekanlıklarından gerekli izinler alındı.

Bulgular

Katılımcıların yaş ortalaması $21,22 \pm 3,12$ (ortanca: 20,0 min = 18 max = 46) olup 229'u (%57,7) kadın, 168'i (%42,3) erkekti. Öğrencilerin sosyodemografik verileri tablo 1'de sunuldu (Tablo 1).

Öğrencilerin 234'ünün (%58,9) daha önce Eİ kullandığı, 163'ünün (%41,1) Eİ kullanmadığı saptandı. Eİ kullanan öğrencilerin kullanma sebebi olarak; 97'si (%41,5) deneme amacıyla, 48'i (%20,5) vücuda enerji sağladığı için, 71'i (%30,3) tadı-kokusunu beğendiği için kullandığını ifade etti. Öğrencilerin Eİ konusunda tutum ve davranışları tablo 2'de sunuldu (Tablo 2).

Eİ'yi erkeklerin 130'u (%77,4), kadınların 104'ü (%45,4) kullanmaktaydı. Erkeklerin, kadınlara göre Eİ'yi anlamlı seviyede yüksek oranda kullandığı belirlendi ($p < ,001$). Öğrencilerden anne ve baba eğitim seviyesi lise ve üzeri olanların, ortaokul ve altı olanlara göre anlamlı seviyede yüksek Eİ kullandığı saptandı ($p < ,001$, $p = ,035$). Eİ kullanım oranı sigara kullanıcılarında %97,0, alkol kullanıcılarında ise %95,7 olarak saptandı. Sigara ve alkol kullanımı ile Eİ kullanımı arasında anlamlı ilişki mevcuttu (sırasıyla $p < ,001$, $p < ,001$). Katılımcıların Eİ kullanımı ile sosyodemografik verileri arasındaki ilişki tablo 1'de sunuldu (Tablo 1).

Eİ içeriğini katılımcıların 130'u (%32,7) bilirken, Eİ'nin kafein içerdiğini 283'ü (%71,3), vitamin içerdiğini ise 128'i (%32,2) belirtti. Katılımcıların Eİ konusundaki bilgi sorularına verdikleri yanıtlar tablo 3'te sunuldu (Tablo 3). Eİ kullanan ve kullanmayan öğrencilerin Eİ konusundaki bilgi sorularına verdikleri yanıtlar tablo 4'te sunuldu (Tablo 4).

Eİ'nin sağlığa zararlı olduğu katılımcıların 280'i (%70,5) tarafından belirtildi. Eİ kullanıcılarının 163'ünün (%69,7), Eİ kullanmayanların ise 117'sinin (%71,8) Eİ'nin sağlığa zararlı olduğunu düşündüğü belirlendi. Öğrencilerin 253'ü (%63,7) Eİ'nin tansiyonu yükseltebileceği, 318'i (%80,1) kalp çarpıntısı yapabileceği, 192'si (%48,4) böbrek rahatsızlığı yapabileceği, 185'i (%46,6) diş hastalıklarına sebep olabileceğini belirtti (Tablo 3). Eİ kullanıcılarının 164'ü (%70,4), Eİ kullanmayanların ise 89'unun (%54,6) Eİ'nin tansiyonu yükseltebileceğini düşündüğü tespit edildi. Eİ kullanıcılarının 201'i (%85,9) kalp çarpıntısına, 152'si (%65,0) uyku bozukluğuna, 112'si

(%47,9) diş hastalığına, 119'u (%50,9) böbrek rahatsızlığına Eİ'nin sebep olabileceğini ifade etti. Eİ kullanmayanların 117'si (%71,8) kalp çarpıntısına, 101'i (%62,0) uyku bozukluğuna, 73'ü (%44,8) diş hastalığına, 73'ü (%44,8) böbrek rahatsızlığına Eİ kullanımının sebep olabileceğini belirtti (Tablo 4).

Tartışma

Literatürde erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre Eİ'yi anlamlı seviyede yüksek oranda kullandığı çok sayıda çalışmada belirlenmiştir. Çalışmamızda öğrencilerin %58,9'unun daha önce Eİ kullandığı belirlenmiş olup erkeklerin (%77,4), kadınlara (%45,4) göre Eİ kullanma oranının anlamlı seviyede yüksek olduğu saptanmıştır ($p < ,001$). Çalışmamız literatür ile uyum göstermektedir. Erkeklerin spor açısından daha aktif olması ve Eİ'nin performans artırıcı etkisine inanmaları, kadınlara göre Eİ kullanım oranını arttıran bir etken olabilir.

Çalışmamızda anne ve baba eğitim seviyesi yüksek olan öğrencilerin, diğerlerine göre anlamlı seviyede yüksek Eİ kullandığı gözlenmiştir ($p < ,001$ and $p = ,035$). Ebeveynlerin eğitim seviyesi ile çocuklarının Eİ kullanımının artması, öğrencilerin daha sosyal bir ailede bulunması sebebiyle bu tarz ürünleri deneme davranışlarında artışa sebep olmuş olabilir.

Eİ kullanım sebepleri olarak Üniversite öğrencilerinin Pakistan'da %14,6'sı enerji kazanmak için, %15,5'i sınavlara çalışmak için, %10,3'ü yorgunluğu azaltmak için kullandığını ifade etmiştir. Çalışmamızdaki Eİ kullanan öğrencilerin %41,5'i deneme amacıyla, %20,5'i vücuda enerji sağladığı için, %30,3'ü tadı-kokusu için kullandığını belirtti. Literatürde Eİ kullanım sebebi olarak enerji sağlama ve deneme amacı ön planda olmakla birlikte zihinsel-fiziksel performansı artırması düşüncesi ile tat-koku beğenisi diğer önemli etkenlerdir.

Kayapınar ve Özdemir'in Türkiye'de üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin %62'si Eİ'nin kalp için tehlikeli, %26'sı Eİ'nin böbreklere zararlı, %18'i Eİ'nin obezite yapabileceğini, %16'sı Eİ'nin diş problemlerine sebep olabileceğini düşündüğü saptanmıştır. Çalışmamızda öğrencilerin %63,7'si Eİ'nin tansiyonu yükseltebileceği, %80,1'i kalp çarpıntısı yapabileceği, %48,4'ü böbrek rahatsızlığı yapabileceği, %42,6'sı kilo aldırabileceği, %46,6'sı diş hastalıklarına sebep olabileceğini belirtmiştir. Eİ'nin sağlık üzerine negatif etkilerinin yeterli oranda bilinmediği çalışmamızda ve Kayapınar ve Özdemir'in çalışmasında ortaya konulmuştur. Çalışmamızda öğrencilerin Eİ kullanımı sonucu yaşayabileceği semptomları bilmemesi önemlidir.

Çalışmamızda Eİ kullanan öğrencilerin %35,9'u zihinsel performansı, %45,3'ü spor performansını, %9,4'ü hafızayı Eİ kullanımının arttırdığını belirtmiş olup Eİ kullanmayan öğrencilerin %23,9'u zihinsel performansı, %45,4'ü spor performansını, %19,6 hafızayı Eİ kullanımının arttırdığını ifade etmiştir. Çalışmamızda Eİ kullanıcılarının Eİ'nin pozitif etkileri yönünde görüşe sahip olmaları onların Eİ tüketim miktarında artışa sebep olabilecektir.

Sonuç olarak çalışmamızda öğrencilerin önemli bir kısmında Eİ içme deneyimi olduğu saptanmış olup özellikle erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre Eİ'yi daha çok kullandığı görülmüştür. Öğrenciler arasında önemli bir oranda enerji içeceklerinin spor ve zihinsel performansı arttırdığı kanısı mevcuttur. Ebeveyn eğitim seviyesi ile Eİ kullanımının artması dikkat çekicidir. En sık Eİ kullanım sebebi deneme amacıyla yapılmıştır. Eİ konusunda az sayıda çalışma olup adolesanların ve genç yetişkinlerin, böylesine sık tükettiği bir ürünün etkilerinin araştırılması koruyucu sağlık politikalarına ışık tutacaktır. Başta Eİ kutuları olmak üzere görsel ve işitsel medyada, sağlık kuruluşlarında ve okullarda Eİ kullanımının sağlık üzerine negatif etkileri belirtilmelidir.